

ПРИНЯТО
Тренерским Советом
МАУДОСШ «Дворец спорта»
Протокол № 3 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДОСШ «Дворец спорта»
_____ Е.Н. Чеснокова
Приказ № _____ от ____ . ____ . 2025 г.

Учебно-тренировочный план МАУДОСШ «Дворец спорта» на 2025–2026 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОМУ (ГОДОВОМУ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ) ПЛАНУ МАУДОСШ «ДВОРЕЦ СПОРТА» НА 2025 – 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Учебный (годовой учебно-тренировочный) план разработан в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 с изменениями от 29.12.2022 г.;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства спорта от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" с изменениями и дополнениями;
- Приказов Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных стандартов по видам спорта»;
- Уставом учреждения.

МАУДОСШ «Дворец спорта» работает в две смены. Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели.

В МАУДОСШ реализуются дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта (дзюдо, бокс, хоккей, фигурное катание на коньках, волейбол, футбол, лыжные гонки, полиатлон, мотоциклетный спорт, спортивная борьба (вольная борьба)).

Учебный план разрабатывается на 52 учебных недели для групп, в которых реализуются дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Продолжительность одного занятия при реализации программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапе подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства- четырех часов.

Продолжительность занятий исчисляется в часах, один час соответствует 60 минутам.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Наполняемость учебно-тренировочных групп и объём учебно-тренировочной нагрузки определяется с учётом техники безопасности в соответствии с учебными программами и федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. Предельные показатели определены на основании приказа Минспорта России от 3.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта:

- **Бокс** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. №1055, приказ Минспорта от 13.02.2024 г. №134 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

- **Дзюдо** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденный приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. №1074)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

- Фигурное катание на коньках** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденный приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1092, приказ Минспорта России от 10.12.2024 г. №1208 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»»)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-4	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32

Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664
------------------------------	---------	---------	---------	-----------	-----------	-----------

- **Хоккей** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. №997)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

- **Волейбол** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденный приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. №987)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

- **Футбол** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. №1000, приказ Минспорта России от 10.10.2023 г. №723 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

- **Лыжные гонки** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом Минспорта России от 17.09.2022 г. №733, приказ Минспорта России от 20.06.2023 г. №430 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

- **Мотоциклетный спорт** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утвержденный приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1094)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс-класс 50», «мотокросс-класс 65»			
Этап начальной подготовки	2-3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	14-18	18-20	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	728-936	936-1040	1248-1664

- **Полиатлон** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденный приказом Минспорта России от 23.11.2022 г. №1064)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	4	12	8

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6-8	8-9	9-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-468	468-728	728-936	936-1248	1248-1664

- **Спортивная борьба** (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1091)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

Основной целью дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку; обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, участия лиц, проходящих спортивную подготовку спортивных сборных команд Владимирской области и РФ.

Учебно-тренировочные занятия проводятся не только на базе находящихся в оперативном управлении учреждения спортивных объектов, но и на базах общеобразовательных организаций Ковровского района. С образовательными учреждениями заключены договора безвозмездного пользования.

№	Наименование ОУ	Реквизиты договора	Срок действия
1	МБОУ «Клязьмогородцевская ООШ»	От 17.05.2016	Бессрочно
2	МБОУ «Красномаяковская ООШ»	От 17.05.2016	Бессрочно
3	МБОУ «Мелеховская СОШ №1»	От 30.09.2015	Бессрочно
4	МБОУ «Малыгинская СОШ»	От 17.05.2016	Бессрочно
5	МБОУ «Иваново-Эсинская СОШ»	От 17.12.2015	Бессрочно
6	МБОУ «Осиповская СОШ»	От 17.05.2016	Бессрочно
7.	МБОУ «Новопоселковская СОШ»	От 23.06.2017	Бессрочно
8.	МБОУ «Большевсегодичевская ООШ»	От 23.06.2017	Бессрочно

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Вид спорта /направление	Группа и год обучения	Количество часов на 1 группу		Общее количество		Общее количество часов по группам		Всего учебных часов по видам спорта	
		в неделю	в год	групп	детей	в неделю	в год	в неделю	в год
Футбол	НП 1	6	312	1	15	6	312	42	2184
	НП 2	8	416	1	17	8	416		
	УТЭ 1	12	624	1	13	12	624		
	УТЭ 4	16	832	1	18	16	832		
Бокс	НП 1	6	312	1	10	6	312	14	728
	НП 3	8	416	1	10	8	416		
Полиатлон	НП 2	8	416	1	10	8	416	17	884
	УТЭ 1	9	468	1	9	9	468		
Волейбол	НП 1	6	312	1	14	6	312	26	1352
	НП 3	8	416	1	14	8	416		
	УТЭ 1	12	624	1	15	12	624		
Лыжные гонки	НП 2	8	416	1	12	8	416	22	1144
	УТЭ 1	14	728	1	10	14	728		
Дзюдо	НП 2	8	416	1	20	8	416	92	4784
	НП 3	8	416	1	13	8	416		
	НП 4	8	416	1	13	8	416		
	УТЭ 3	14	728	2	41	28	1456		
	ЭССМ	20	1040	2	10	40	2080		
Хоккей	УТЭ 1	14	728	1	18	14	728	32	1664
	УТЭ 5	18	936	1	19	18	936		
Фигурное катание на коньках	ЭССМ	24	1248	1	5	24	1248	30	1560
	НП 1	6	312	1	10	6	312		
Мотоциклетный спорт	НП 1	6	312	1	8	6	312	15	780
	НП 2	9	468	1	8	9	468		
Спортивная борьба (Вольная борьба)	НП 2	6	312	2	20	12	624	12	624
	ИТОГО:	262	13624	28	352	302	15704	302	15704

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН)
на 2025-2026 учебный год

№	Ф.И.О. Тренера-преподавателя	Вид	Место занятий	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ЭССМ	Кол-во часов в нед.	Кол-во часов в год
1.	Ижак М.В.	Футбол	МАУДОСШ «Дворец спорта» МБОУ «Мелеховская СОШ №1»	6/312	8/416			12/624			16/832			42	2184
2.	Емельянов В.В.	Бокс	МАУДОСШ «Дворец спорта»	6/312		8/416								14	728
3.	Осипов А.М.	Лыжные гонки	МАУДОСШ «Дворец спорта», п. Мелехово		8/416			14/728						22	1144
4.	Жадова Н.А.	Волейбол	МАУДОСШ «Дворец спорта», п. Малыгино	6/312		8/416		12/624						26	1352
5.	Маслаков О.М.	Полиатлон	МАУДОСШ «Дворец спорта», п. Мелехово, п. Малыгино		8/416			9/468						17	884
6.	Начкебия Р.Н.	Дзюдо	МАУДОСШ «Дворец спорта», п. Мелехово		8/416	8/416				14/728			20/1040	50	2600
7.	Нехорошков М.В.	Дзюдо	МАУДОСШ «Дворец спорта», п. Мелехово				8/416			14/728			20/1040	42	2184
8.	Здоровов М.К.	Хоккей	МАУДОСШ «Дворец спорта», п. Мелехово					14/728				18/936		32	1664
9.	Сахно Н.П.	Фигурное катание	МАУДОСШ «Дворец спорта», п. Мелехово	6/312									24/1248	30	1560
10.	Соловьев Н.Н.	Мотоспорт	МАУДОСШ «Дворец спорта», п. Мелехово	6/312	9/468									15	780
11.	Мотошков А.В.	Вольная борьба	МАУДОСШ «Дворец спорта», п. Мелехово		6/312 6/312									12	624
ИТОГО:		27 групп		30/ 1560	53/ 2756	24/ 1248	8/ 416	61/ 3172		28/ 1456	16/ 832	18/ 936	64/ 3328	302	15704